

3 Fragebögen zur Stressdiagnostik

(recherchiert und adaptiert von Udo Böhm)

Fragebogen 1: Streß-Folgen

Die folgenden Aussagen bzw. Symptome können Warnsignale für Stressbelastungen sein, besonders wenn sie gehäuft auftreten.

Gibt es im folgenden Aussagen, die auf Sie persönlich zutreffen? Antworten Sie bitte ganz spontan und tragen Sie bei jeder Frage die Punkte in die letzte Zeile ein.

Block 1

| Problem | Häufig / Stark (2 Punkte) | Selten / Manchmal (1 Punkt) | Nicht / Niemals (0 Punkte) | Punkte |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------|
| Mein Blutdruck ist zu hoch | | | | |
| Ich leide an Übelkeit | | | | |
| Ich fürchte mich vor Krankheiten | | | | |
| Ich habe Alpträume | | | | |
| Meine Beine/Hände zittern | | | | |
| Meine Hände/Füße sind kalt | | | | |
| Ich kann nicht richtig durchatmen | | | | |
| Ich fühle mich schwach | | | | |
| Ich habe Herzschmerzen | | | | |
| Meine Verdauung ist gestört | | | | |
| Ich leide unter niedrigem Blutdruck | | | | |
| Privater Ärger lässt mich nicht los | | | | |
| Beruflicher Ärger lässt mich nicht los | | | | |
| Ich habe Migräneanfälle | | | | |
| Ich bin innerlich unruhig | | | | |
| Ich möchte immer schlafen | | | | |
| Ich bin nervös | | | | |
| Hitzewallungen überkommen mich | | | | |
| Ich habe Kopfschmerzen | | | | |
| Bestimmte Muskeln sind verspannt | | | | |
| Mir schwindelt | | | | |
| Rücken und Kreuz tun mir weh | | | | |
| Ich kann nicht einschlafen | | | | |
| Gesamt-Punkte | | | | |

Block 2

| Problem | Häufig Stark (2 Punkte) | Selten Manchmal (0 Punkte) | Nicht Niemals (0 Punkte) | Punkte |
|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------|
| Ich fühle mich hoffnungslos | | | | |
| Ich wache nachts wiederholt auf | | | | |
| Ich habe schweißnasse Hände / Stirn | | | | |
| Ich kann mich nicht konzentrieren | | | | |
| Gesamt-Punkte | | | | |

Block 3

| Problem | Häufig Stark (2 Punkte) | Selten Manchmal (2 Punkte) | Nicht Niemals (0 Punkte) | Punkte |
|--|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------|
| Ich leide unter Magenbeschwerden | | | | |
| Mein Herz rast und stolpert | | | | |
| Mir steckt ein Kloß im Hals | | | | |
| Ich spüre ein Druckgefühl in der Brust | | | | |
| Weinanfälle überkommen mich | | | | |
| Ängste überfallen mich | | | | |
| Gesamt-Punkte | | | | |

Block 4

Tragen Sie bitte hier stichpunktartig (jeweils in einer Zeile) alle Probleme ein, die Sie in letzter Zeit bedrücken – im Betrieb und zu Hause.

Bewerten Sie jedes genannte Problem, je nachdem wie stark es Sie belastet, mit 1-3 Punkten:

| Problem | Stark belastend (3 Punkte) | Belastend (2 Punkte) | Etwas belastend (1 Punkt) | Punkte |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Gesamt-Punkte | | | | |

Addieren sie bitte die Punkte aus den Blöcken 1-4 und tragen Sie hier die Gesamtpunktzahl ein

| | |
|---------------------------|--|
| Punkte Block 1 - 4 | |
|---------------------------|--|

Fragebogen 2: Gesundheitsrisiken durch Streß

Länger andauernder Stress hat häufig negative Auswirkungen auf Gesundheitsfaktoren.

In diesem Zusammenhang sollten Sie sich fragen, wie häufig die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen auftreten (Kreuzen Sie bitte jeweils die entsprechende Spalte an und zählen Sie die Kreuze an den Enden der einzelnen Spalten zusammen):

| Problem | Immer | Häufig | Manchmal | Selten | Nie |
|--|-------|--------|----------|--------|-----|
| Appetitlosigkeit | | | | | |
| Unregelmäßiges Essen | | | | | |
| Zuviel Essen | | | | | |
| Weniger Bewegung und Sport als gewünscht | | | | | |
| Mehr Rauchen als gewünscht | | | | | |
| Alkohol trinken, um abzuschalten | | | | | |
| Alkohol oder Medikamente, um einzuschlafen | | | | | |
| Weniger Freizeit als gewünscht | | | | | |
| Gesamt-Anzahl je Spalte | | | | | |

Fragebogen 3: Auswirkungen auf Verhalten und Gefühle

Block 1

Beantworten Sie diese Fragen bitte so spontan wie möglich (ohne länger darüber nachzudenken) und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an. Beachten Sie dabei die Zahlen, die bei den einzelnen Fragen als Punkte vorgegeben sind und tragen Sie diese bitte jeweils am Zeilenende ein.

| Frage | Immer | Häufig | Manchmal | Selten | Nie | Punkte |
|---|-------|--------|----------|--------|-----|--------|
| Fällt es Ihnen schwer, „nein“ zu sagen? | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Schweifen Ihre Gedanken in Gesprächen mit anderen ab? | 5 | 4 | 2 | 0 | 0 | |
| Beschäftigen Sie sich mit mehreren Dingen gleichzeitig? | 5 | 4 | 3 | 1 | 0 | |
| Beschäftigen unangenehme Dinge Sie noch sehr lange? | 5 | 4 | 2 | 0 | 0 | |
| Sind Sie ungeduldig, wenn Sie warten müssen? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| Sind Sie der Meinung, dass die meisten Menschen um Sie herum uninteressant sind? | 5 | 4 | 1 | 0 | 0 | |
| Fällt es Ihnen schwer, andere um etwas zu bitten? | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Regt es Sie auf, wenn Sie sehen, wie andere tun, was Sie selbst viel besser können? | 5 | 4 | 3 | 1 | 0 | |
| Beschäftigen Sie Probleme der Arbeit auch während der Freizeit? | 5 | 4 | 2 | 0 | 0 | |
| Sind Sie immer in Eile (beim Gehen, Essen usw.)? | 5 | 4 | 1 | 0 | 0 | |
| Unterbrechen Sie Ihren Gesprächspartner, wenn der Ihnen zu langsam spricht? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| Raten Sie anderen gerne, wie sie etwas besser machen können? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| Können Sie sich schlecht entscheiden? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| Gesamt-Punkte | | | | | | |

Block 2

Beantworten Sie auch die folgenden Fragen bitte so spontan wie möglich (ohne länger darüber nachzudenken) und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an. Beachten Sie wieder die Zahlen, die bei den einzelnen Fragen als Punkte vorgegeben sind und tragen Sie diese bitte jeweils am Zeilenende ein.

| Frage | Antwort | Punkte |
|---|--------------------------|--------|
| Wie sprechen Sie? | Sehr schnell | 3 |
| | schnell | 2 |
| | Gemäßigt | 0 |
| | Ruhig | 0 |
| | bedächtig | 0 |
| Wieviel Zeit haben Sie an einem gewöhnlichen Tag für sich (z.B. zum Alleinsein, Nichtstun, Spaziergehen)? | Mehr als 3 Stunden | 0 |
| | 2-3 Stunden | 0 |
| | 1-2 Stunden | 0 |
| | Weniger als 1 Stunde | 2 |
| | keine | 4 |
| Was tun Sie, wenn das Auto vor Ihnen zu langsam ist und Sie nicht überholen können? | Wütend schimpfen | 4 |
| | Hupen | 3 |
| | Auf dem Lenkrad trommeln | 2 |
| | Das Radio anstellen | 1 |
| | Gelassen hinterherfahren | 0 |
| Gesamt-Punkte | | |

Block 3

Schätzen Sie sich auf den folgenden Skalen ein und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an. Sie haben die Möglichkeit, zwischen zwei Gegensätzen zu unterscheiden, und zwar mit 5 Ausprägungsgraden von 5-1 (z.B. „2“ für „ziemlich offen“ und „5“ für „völlig verschlossen“).

Die Ausprägungsgrade sind in der Titelzeile angegeben. Beachten Sie auch hier die Zahlen, die bei den einzelnen Fragen als Punkte vorgegeben sind und tragen Sie diese bitte jeweils am Zeilenende ein.

| Frage | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Punkte |
|--|---|---|---|---|---|--------|
| Sind Sie Verschlossen (5) oder Offen (1) ? | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | |
| Sind Sie Beruflich ehrgeizig (5) oder zufrieden mit dem Erreichten (1) ? | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Sind Sie eigennützig (5) oder Selbstlos (1) | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Sind Sie anspruchsvoll (5) oder bescheiden (1) | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Gesamt-Punkte | | | | | | |

Addieren sie bitte die jeweiligen Punkte und tragen Sie hier die Gesamtpunktzahl ein:

| | |
|----------------------|--|
| Gesamt-Punkte | |
|----------------------|--|

Auswertung der Fragebögen zur Streßdiagnostik durch den Therapeuten:

Fragebogen I: Streß-Folgen

| Punktzahl | |
|-----------|---|
| 0-12 | Der Patient kann sich über relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Streß-Bewältigungs-Training wird bei ihm vor allem vorbeugende Wirkung haben. Er kann damit rechnen, dass sich die beklagten Beschwerden bessern oder beseitigen lassen. Durch ein Streß-Bewältigungs-Training kann er seine Leistungsfähigkeit weiter steigern. |

| Punktzahl | |
|-----------|---|
| 13-27 | Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Störungen finden bei diesem Patienten bereits statt. Er sollte möglichst bald damit beginnen, ein Streß-Bewältigungs-Training durchzuführen und das Erlernte in seinen Alltag zu übertragen. Nach einigen Wochen konsequenten Trainings wird er eine wesentliche Besserung bzw. Beseitigung der Beschwerden erreichen und seine Leistungsfähigkeit steigern. |

| Punktzahl | |
|--------------------|---|
| 28 und mehr Punkte | Der Patient steckt bereits tief im Kreisprozeß der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Er sollte auf jeden Fall etwas gegen seinen Streß und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun. Natürlich kann auch er mit einem Streß-Bewältigungs-Training Linderung bzw. Beseitigung seiner Beschwerden erreichen, aber dies wird länger dauern und er muß dabei sehr konsequent an sich arbeiten. |

Fragebogen II: Gesundheitsrisiken durch Streß

Wenn mehr als 3 x „manchmal“ bzw.
mehr als 2x „häufig“ oder „immer“
angekreuzt wurde,
hat Streß schon Gesundheitsrisiken hervorgerufen!

Fragebogen 3: Auswirkungen auf Verhalten und Gefühle

| Punktzahl | |
|-----------|--------------------------------------|
| 0-19 | Der Patient ist nicht streßgefährdet |

| Punktzahl | |
|-----------|--|
| 20-49 | Der Patient hält für eine Tugend, was auf Dauer seine Gesundheit gefährden kann. Er sollte versuchen, ruhiger zu werden, die Dinge weniger ernst zu nehmen und lernen, sich zu entspannen. Er sollte sich Zeit nehmen zur Muße und sich auf das Wesentliche konzentrieren. |

| Punktzahl | |
|-----------|---|
| 50-75 | Der Patient lässt sich von der Zeit, von der Arbeit und von Verpflichtungen auffressen. Das kann gefährlich werden. Er sollte seinen Gesundheitszustand überprüfen lassen. Es ist Zeit, seinen Lebensstil zu ändern. Wahrscheinlich wirkt sich sein Streß auch auf andere Menschen negativ aus! |